

## Heilarbeit

1

Ich begleite Menschen jeglichen Alters ein Stück auf ihrem Weg zu sich selber. Mit nachfolgender Beschreibung möchte ich Ihnen meine spirituelle Heilarbeit näher bringen und hoffe, dass diese für Sie aufschlussreich und inspirierend ist.

## Die Kunst des Heilens

Wie das Leben selbst, so ist auch das Heilen ein Mysterium. Ein grosses Geheimnis im Spannungsfeld von Krankheit und Gesundheit. Nie wissen wir genau was da vor sich geht, was es braucht und wie der Heilungsverlauf sein wird. Die Kunst ist es, gemeinsam einen Weg zum gesunden Gleichgewicht zu finden und dabei die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Heilung heisst für mich Entfaltung, Aufblühen und in seine eigene Kraft kommen. Einen seelischen Wandlungsprozess, der oft schon am Laufen ist, so zu unterstützen, dass dieser weiter stattfinden kann und sich die Person in eine Richtung weiterentwickelt, in der sie sich gesünder, freier und ganzer fühlt.

## Schamanisches Gesundheitsverständnis

Schamanen und Schamaninnen konzentrieren sich auf den spirituellen Aspekt von „Krankheit“ und gehen davon aus, dass jedes Leiden ein Ausdruck von verlorener Seelenkraft ist. Gesundheit kommt dann aus dem Gleichgewicht und kann Krankheit hervorrufen, wenn etwas oder jemand aus der spirituellen Harmonie fällt. Im Grunde stellen sich immer die gleichen Fragen: Was muss wieder in Ordnung gebracht werden? Was ist mit der persönlichen Kraft los? Und was braucht es, um die nötige Harmonie und Verbundenheit wieder herzustellen?

## Meine Aufgabe als Therapeut

Als Therapeut sehe mich als Begleiter und Vermittler, der hilft ein umfassenderes Verständnis der Situation zu finden und beim Bearbeiten und Auflösen der Anliegen unterstützend zu wirken. Oft ist das Leben oder eine Situation komplex und manchmal unübersichtlich. Da helfe ich einen Weg zu Einfachheit und Klarheit zu finden. Meistens geht es beim Heilen um Auflösung und Versöhnung, mit anderen Menschen, mit der Vergangenheit, aber vor allem mit sich selber. Das Gespräch ist ein wichtiger Teil. Es schafft Vertrauen und mit dem umfassenderen Verständnis der eigenen Situation entspannt und löst sich oft schon viel.

## Die Arbeit in Trance

Trance ist veränderter Bewusstseinszustand und Öffnung für die spirituelle Dimension. Bereits während eines Gesprächs begeben sich mich zeitweise in einen Zustand leichter Trance, so dass ich zusätzliche Informationen erhalten kann. Es entsteht dabei ein Energiefeld, das auch meinem Gegenüber ermöglicht ins Spirituelle einzutauchen und zu spontanen Erkenntnissen zu kommen. Während der schamanischen Reise benutzte ich dann Trommel und Rassel, um mit einem monotonen Rhythmus in tiefere Trance zu gelangen und konkret auf der seelischen Ebene zu arbeiten.

## Meine Aufgabe als schamanischer Heiler

Als schamanischer Heiler wirke ich vor allem im Land der Seele. Ich begeben mich auf die schamanische Reise, wo ich als Vermittler tätig bin. Dort bin ich aufgefordert mein Ego zu überwinden und meine persönlichen Standpunkte hinter mir zu lassen. Dabei hilft mir der Zustand der Trance, in dem ich dann arbeite und die Führung und Beratung durch meine geistigen Helferwesen. So finde ich einen Weg zur Weisheit der Seele, die mir Informationen in Form von Gefühlen, Bildern und Visionen schenkt. Weiter ist es möglich auf dieser Ebene konkrete Handlungen vorzunehmen, die heilsam sind für die momentane Lebenssituation. Wobei die Grundabsicht immer die ist, Disharmonie aufzulösen und wieder zu einem gesunden Gleichgewicht der Kräfte zu finden.

## **Das Erstgespräch**

Die erste Sitzung dient vor allem dem Kennenlernen, da Vertrauen eine wichtige Basis für die schamanische Seelenarbeit ist. Wir nehmen uns dabei Zeit für das Anliegen, definieren meinen Auftrag und vereinbaren die Art und Weise unserer Zusammenarbeit. So ist das Gespräch meistens der Hauptteil der ersten Sitzung, wobei bereits auch kürzere schamanische Reisen möglich sind. Ich arbeite immer unter Einbezug der spirituellen Dimension. Diese unterstützt die Absicht und kann auch entsprechend wirksam sein. Für eine Seelenrückholung ist es gut, entsprechend vorbereitet zu sein. In den meisten Fällen empfehle ich, zwischen Erstgespräch und dem Ritual der Seelenrückholung, zwei bis vier Wochen Zeit zu lassen.

## **Die Anzahl der Sitzungen**

Dies ist sehr individuell. Einzelne Sitzungen sind möglich. Ich empfehle meistens drei Sitzungen ins Auge zu fassen, dabei soll das Erstgespräch entscheiden, wie es weiter geht. Nach schamanischer Heilarbeit lohnt es sich, der neuen Kraft etwas Aufmerksamkeit zu schenken, damit sie sich im persönlichen Leben gut integrieren kann. Meistens wird in der Folge eine grössere Achtsamkeit wahrgenommen und man ist motiviert an sich selber, an seinem Leben und an seinen Beziehungen zu arbeiten. In diesem Prozess kann weitere Begleitung in grösseren Abständen hilfreich sein.

## **Die Arbeit mit Kindern**

Kinder sind im Allgemeinen noch sehr in der Welt der Seele zu Hause. So sprechen sie auch meistens schnell auf die schamanische Arbeit an. Bereits eine einzige Sitzung kann manchmal kleine Wunder bewirken. Oft sind uns Erwachsenen die Gründe für das kindliche Leiden und die entsprechenden Ausdrucksformen nicht so leicht verständlich. Ängste und Nöte suchen sich ihren Weg nach aussen, wollen erkannt und geheilt werden. Das Bringen eines Krafttieres kann in vielen Situationen hilfreich sein und je nach dem empfehle ich ergänzend kleinere Rituale, Arbeit mit Baumenergien oder Einnahme von Bachblüten-Essenzen.

## **Die Geburt eines Kindes**

Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach gehören zu den intensivsten Erfahrungen im Leben. Vor allem für Mutter und Kind, jedoch auch für den Vater und die älteren Geschwister. Es ist eine Veränderung, die nicht spurlos an einem vorübergeht und leider kommt es oft zu seelischer Überforderung, zu traumatischen Erlebnissen. Auch hier eignet sich schamanische Heilarbeit, sei es für das Baby, für die Mutter oder andere Mitglieder der Familie. Meistens geht es neben dem Auflösen von körperlichem Trauma auch um Heilung auf der Ebene der Beziehung. Auch Monate oder Jahre nach einer Geburt ist dies möglich.

## **Paarberatung**

Wir Menschen sind Beziehungswesen und von Grund auf sehr sozial. Glückliche Beziehungen zu leben ist jedoch eine der grössten Herausforderungen überhaupt. Oft sind wir in Mustern gefangen und sehnen uns nach Befreiung. Die Liebe kann nicht aus ganzem Herzen gelebt werden. Angst, Schutz und Kampf sind Teil unserer Beziehungen. Schamanische Heilmethoden können viel von dem alten Ballast auflösen, welcher so oft in Beziehungen noch wirkt und uns blockiert. Sie kann Versöhnung bringen, so dass das kreative, lebendige Spiel wieder seinen Platz bekommt. In der Begegnung von Mann und Frau liegt ganz viel Heilpotenzial und enorme Möglichkeiten der persönlichen Entwicklung. Ich unterstütze Paare und Einzelpersonen mit Beziehungsthematiken dabei, dieses Potenzial zu nutzen.

## Ungelöste Beziehungsthemen

Gerade in unserer Kultur tun wir uns schwer, Dinge aufzulösen und Beziehungen richtig zu beenden. Entsprechende Rituale fehlen meistens. Heilsame Gefühle, wie Trauer, Wut, Schmerz und Enttäuschung werden leider zu selten richtig ausgelebt und oft unterdrückt. Ungelöste Beziehungsthemen können aus früheren Leben stammen, aus der Zeit von Schwangerschaft und Geburt, aus der Kindheit und natürlich aus all den Jahren zwischen Pubertät und dem hohen Alter. Wie alt wir auch sein mögen, die Kraft der Liebe möchte geheilt, erlöst und gelebt werden.

## Lösen von Belastungen und Blockaden

Es gibt viele Formen von Fremdenergien mit denen jemand belastet sein kann. Es können übernommene Beschwerden sein, negative Muster und Gedanken, Trauer, Schuldgefühle, Sorgen, Ängste oder Blockaden irgendwelcher Art. Diese können aus allen Bereichen des Lebens stammen. Zum Beispiel aus Arbeit, Beziehungen, Verwandtschaft, Familie, Nachbarschaft etc. Auch Orte, Häuser und Wohnungen können Träger von Fremdenergien sein. Die momentanen Belastungen können sichtbar gemacht, erkannt und aufgelöst werden. Dieses Ritual der Reinigung bringt oft sofort ein Gefühl der Erleichterung und ermöglicht uns wieder mehr uns selber zu sein.

## Extraktion

In vielen schamanischen Kulturen werden Krankheiten als spirituelle Eindringlinge in den Organismus betrachtet. Die Aufgabe des Schamanen ist es, diese Eindringlinge zu erkennen, zu lokalisieren und zu entfernen (zu extrahieren).

## Rituale

Mit Ritualen können wir Heilkraft verdichten und in eine Handlung umsetzen. Sie können uns helfen Gefühle zu befreien und kreativ auszudrücken. Es ist eine wunderbare, uralte Form, mit der die Seelenwelt uns einen Weg zeigt, wie wir uns mit der Kraft verbinden und das Unsichtbare „realisieren“ können. Rituale sind Handlungen der Transformation. Wer sich einlässt kann dabei wirklich starke Erfahrungen machen, erleben, wie Dinge in Bewegung kommen und sich verändern.

## Krafttiere

In vielen Märchen und Geschichten spielen Tiere eine wichtige Rolle und lehren uns so einiges über das Leben. Jedes Kind hat einen Teddybären oder sonst ein Stofftier, von dem es für eine gewisse Zeit begleitet und beschützt wird. Es kann sein, dass dieses Tier sein intimster Freund ist, ihm Trost spendet und ihm Mut und Kraft gibt. Wir haben alle innere Krafttiere, Aspekte unserer Persönlichkeit auf der seelischen Ebene. Diese inneren Freunde können wir nützen. Sie warten nur darauf, dass wir ihnen begegnen. Sie möchten, dass wir sie in unser Leben einladen, uns zu helfen, zu wirken und uns mit unserer Kraft zu verbinden.

## Schamanisches Reisen

Mit etwas Unterstützung können die meisten Menschen schnell lernen in ihre Seelenwelten zu reisen. So leite ich Personen an, selbst auf die schamanische Reise zu gehen und zu ihrer Kraft zu finden, Erkenntnisse zu bekommen und Heilung zu erfahren.

## Die Kraft der Natur

Ganz viele Menschen suchen wieder ihre Verbundenheit zur Natur. In uns wissen wir, dass wir selber Natur sind und dass diese Kraft unsere Seele nährt. Schamanismus ist ein wunderbarer Weg zurück zu unserer Urkraft, zu diesem Teil unserer Wesensart. Wer sich an seine Naturerinnert, erhält Antwort auf seine Sehnsucht und nimmt sich wieder als Teil des Ganzen wahr.

## Baumenergien

Die Heilkraft der Bäume ist uns seit alters her bekannt. Bäume können uns in Situationen unterstützen, in denen wir Mut, Kraft, Vertrauen oder Sicherheit brauchen. Sie sind Hüter uralten Wissens und wir haben das Glück, hier an einem Ort zu leben, wo sie fast überall anzutreffen sind. Eine besondere Form mit Baumenergien zu arbeiten, sind die Enertree-Baumessenzen, die aus zwölf einheimischen Bäumen hergestellt sind. Sie wirken auf wunderbare Weise auf unser ganzes Sein und können individuell eingesetzt werden.

Bachblüten sind Blütenessenzen von 38 verschiedenen Pflanzen und Bäumen, die von dem Arzt, Dr. Edward Bach, anfangs des letzten Jahrhunderts in England entwickelt worden sind. Sie wirken als göttliche Energie-Impulse auf einer sehr hohen Schwingungsebene. Sie sind ein sehr sanftes Heilmittel und erweisen sich in verschiedensten Anwendungsbereichen als wirksam. Bachblüten helfen Blockaden auf der seelischen Ebene zu lösen und unterstützen uns in Wandlungsprozessen, auf dem Weg unserer persönlichen Entfaltung.

### **Die Seele**

„Die Seele ist unsere Essenz, unsere Lebenskraft, der Teil unserer Vitalität, der uns am Leben erhält und uns aufblühen lässt“ (Sandra Ingerman).

Für mich ist die Seele, der ewige, unsterbliche Aspekt des Menschen. Sie ist die Verbindung zu unserer göttlichen Quelle. Sie ist der Teil von uns, der war, bevor wir hierher kamen, und der sein wird, wenn wir diesen Körper wieder verlassen. Für mich ist die Seele auch die innere Lehrerin, Hüterin von Weisheit und Intuition. Sie ist das Leuchten in unseren Augen, die Freude in unserem Herzen und das Glück, das uns von Zeit zu Zeit durchströmt. Die Seele ist das Selbst, das sich verwirklicht, unsere Aura, die stärker und leuchtender wird. Sie ist Liebe - sensibel, einfühlend, verletzbar und Ausdruck von wahrer Schönheit.

### **Seelenabsicht**

Bei allem, was wir im Leben tun, geht es im Grunde und letztendlich um Liebe. Wir leben, um lieben zu lernen. Und wenn wir mit Liebe leben, sind wir glücklich. Wir können uns an die Absicht der Seele erinnern, mit der wir in dieses Leben gekommen sind. Wir können zurückgehen zu der Zeit vor unserer Geburt und uns die Essenz unserer Seele zeigen lassen. Das, was wir damals waren, bevor wir uns zu unserer Persönlichkeit geformt haben. So können wir uns selber, unser Schicksal und unseren bisherigen Weg besser verstehen.

### **Seelenzentrierung**

Es gibt vergangene Lebensereignisse, positive und negative, in denen noch soviel Seelenkraft gebunden ist, dass wir immer wieder dorthin zurückgezogen werden oder unbewusst in sie eintauchen. Dadurch kann eine weitere Entwicklung blockiert sein. Viele seelische und körperliche Leiden haben ihre Ursache in den Seelenverstrickungen der Vergangenheit. Mit dem Ritual der Seelenzentrierung lernen wir mit Hilfe von Verbündeten unsere jüngere Seele aus früheren Erlebnissen zu befreien und in uns zurück zu rufen. Viel Versöhnung mit der eigenen Vergangenheit und mit den an ihr beteiligten Menschen geschieht.

### **Erfahrungen in der Zeit**

Alle unsere Erlebnisse und Erfahrungen sind Teil unserer Geschichte. Wir wurden geformt und geprägt, wurden geliebt und verletzt, sind gereift und haben uns entwickelt. Wir sind jedoch viel mehr, als unsere Erfahrungen und mit etwas Mut können wir unsere Geschichte hinter uns lassen. Wenn wir es wagen, unsere blockierte Seelenkraft aus vergangenen Situationen des Lebens zu befreien und in die Gegenwart zu bringen, dann kommen wir ganz nach Hause, ins Hier und Jetzt. An den wichtigsten Ort, den es für uns gibt. An den Ort, wo wir wirken und unser Leben gestalten können.

### **Trauma Heilung**

Es gibt Ereignisse in unserem Leben, die einen starken Eindruck in uns hinterlassen, weil sie so intensiv auf uns einwirken. Intensive Momente, in denen wir als fühlendes Wesen überfordert sind. Begebenheiten, die Jahre zurückliegen können immer noch auf uns einwirken und bei bestimmten äusseren Einflüssen wieder aktiviert werden. Dieses Erinnern ist oft sehr unangenehm, obwohl es eigentlich ein Versuch unserer Seele ist, dieses Trauma zu heilen. Es macht uns darauf aufmerksam, dass da noch Kraft von uns in der Vergangenheit gebunden ist. Ein Trauma ist heilbar und es ist möglich, sich von diesen vergangenen Erlebnissen zu verabschieden, so dass sie zwar noch ein Teil unserer Geschichte sind, jedoch keine Kraft mehr von uns beinhalten und nicht mehr wirksam sind.

## Seelenverlust

Ein traumatisches Erlebnis führt aus schamanischer Sicht oft zu einem Verlust von Seelenkraft. Ein Teil von unserer Seele verlässt unseren Körper und flüchtet an einen sicheren Ort, um nicht die volle Intensität des Schmerzes fühlen zu müssen und das Geschehen so zu überstehen. Eigentlich ein wundervoller Selbstschutz der Seele, um zu überleben. Leider kommen diese Seelenteile oft nicht mehr von selbst zurück. In der Psychologie wird dies als partielle Dissoziation bezeichnet. Ein Teil von uns ist abgespalten, fehlt uns. Mit einem schamanischen Heilritual kann ein solcher Seelenanteil zurückgeholt und der Person wiedergebracht werden.

## Seelenrückholung

Die Seelenrückholung ist eine ursprüngliche schamanische Technik, bei der ein Schamane oder eine Schamanin in die geistige Welt reist, um für einen Menschen Anteile seiner Seele zurückzuholen. Die Amerikanerin Sandra Ingerman hat die schamanische Seelenrückholung wieder entdeckt und erweitert durch Erkenntnisse der modernen Psychologie. Eine Sitzung mit Seelenrückholung dauert ungefähr zwei Stunden mit Austausch am Anfang und am Ende. Ein guter Moment für eine Seelenrückholung ist, wenn Sie vor und nachher frei sind von Druck oder Stress, so dass Sie ihrer Seele etwas Raum und Aufmerksamkeit schenken können, rund um dieses feierliche und berührende Ritual.

## Mögliche Ursachen für Seelenverlust

Es gibt ganz viele Gründe dafür, dass ein gewisser Aspekt unserer Seele von uns weggeht. Meistens erleidet die Person zu diesem Zeitpunkt ein emotionales oder körperliches Trauma, wie der Verlust eines geliebten Menschen, Unfall, schwere Operation, Geburt eines Kindes, Stress, Schock, Missbrauch, Gewalt, Demütigung oder irgendeine Art von seelischer Verletzung. Besondere Formen des Seelenverlustes sind der so genannte „Seelendiebstahl“ und das „Verschenken“ von Seelenkraft. Immer wenn wir in abhängiger Weise mit anderen Menschen verbunden sind geht Seelenkraft verloren. Dies passiert in Liebesbeziehungen, aber auch durch Schuldgefühle, Hass und Neid und geschieht in den allermeisten Fällen unbewusst.

## Mögliche Symptome bei Seelenverlust

Sehnsucht nach einem Teil von sich selber, mehr von dem zu sein, wozu man fähig ist  
Das Gefühl vom Leben abgeschnitten zu sein, nicht richtig dazu zu gehören  
Selbstwertprobleme, Kraftlosigkeit, Krankheitsanfälligkeit, Depression  
Über bestimmte Ereignisse nicht hinweg kommen können  
Die Erinnerung an ein Erlebnis bewirkt unverhältnismässig starke emotionale Reaktionen  
Schuldgefühle, Ängste, zwanghaftes Verhalten, Wiederholen von Mustern  
Abhängigkeiten, Suchttendenzen, Gefühl der Leere, das Fehlen von etwas

## Die Ganzheit der Seele

Ganz sein ist ein relativer Zustand, wie gesund, erleuchtet oder glücklich sein auch. Dasheisst, dass ich dann ganz bin, wenn ich mich ganz fühle und sich mein Leben rund anfühlt. Ich glaube, dass die allermeisten Menschen, solange auf der Suche nach noch mehr Teilender Seele sind, wie sie hier auf der Erde weilen. Dass wir immer weiter lernen und unserer Sehnsucht folgen, nach mehr Verbundenheit und Vervollkommnung unserer Liebe. Jeder Mensch hat in einem Leben ein Potenzial, das er oder sie leben möchte. Unsere Seele kennt diese Absicht, sie weiss wer wir sind und was unsere Möglichkeiten sind. Wir können so ganz sein, wie es zu gegebener Zeit und Lebenssituation möglich ist. Das ist ein Ziel von Seelenrückholung. Ein Stück ganzer werden – das tun, was jetzt möglich ist!

## Literaturempfehlung:

Sandra Ingerman: Auf der Such nach der verlorenen Seele  
Sandra Ingerman: Heimkehr der verlorenen Seele